

Частное учреждение дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»  
Спортивная школа олимпийского резерва  
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5  
Телефоны: приемная (3519)26-64-30, факс 26-65-46, e-mail: magsportclub@yandex.ru



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧУ ДО «СК  
«Металлург-Магнитогорск»

О.М. Закиров  
2017 г.

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
Дисциплина – настольный теннис**

Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА»  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 г. № 32)

Рассчитана на детей в возрасте от 7 лет  
Срок реализации программы – бессрочно

г. Магнитогорск  
2017

## Оглавление

	<b>Пояснительная записка</b>	<b>1</b>
	<b>Нормативная часть</b>	<b>4</b>
1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки	<b>5</b>
2	Пределные тренировочные нагрузки	<b>5</b>
3	Годовой тренировочный план и соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах	<b>6</b>
4	Планируемые показатели соревновательной деятельности	<b>7</b>
5	Физиологические особенности лиц с поражением ОДА	<b>7</b>
6	Режимы тренировочной работы	<b>8</b>
7	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	<b>8</b>
8	Распределение по функциональным классам	<b>9</b>
9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	<b>10</b>
10	Объем индивидуальной спортивной подготовки	<b>13</b>
11	Структура годичного цикла	<b>13</b>
	<b>Методическая часть</b>	<b>18</b>
1	Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	<b>19</b>
2	Профилактика травматизма	<b>20</b>
3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	<b>22</b>
4	Специальная физическая подготовка	<b>32</b>
5	Комплексы заданий по ОФП	<b>32</b>
6	Теоретическая подготовка	<b>39</b>
7	Методические рекомендации по организации психологической подготовки	<b>41</b>
8	Планы применения восстановительных средств	<b>44</b>
9	Планы инструкторской и судейской практики	<b>45</b>
10	Врачебный контроль	<b>46</b>
11	Проведение тренировочных сборов	<b>47</b>
12	Планы антидопинговых мероприятий	<b>48</b>
	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>49</b>
1	Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе	<b>50</b>
2	Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки	<b>51</b>
3	Нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе	<b>52</b>
4	Нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	<b>52</b>
5	Нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства	<b>53</b>
	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>54</b>
	Список литературных источников	<b>54</b>
	Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов	<b>56</b>
	<b>План физкультурных и спортивных мероприятий</b>	<b>56</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – настольный теннис)» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 № 32 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА" (зарегистрировано в Минюсте России 17.04.2014 № 32011).

Организация занятий по Программе осуществляется в специализированной детско-юношеской спортивной школе Олимпийского резерва № 2 (отделение настольного тенниса) Частного спортивно-образовательного учреждения «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» города Магнитогорска (далее – Учреждение) по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (период начальной и углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Срок обучения по Программе – без ограничений.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – настольный теннис) проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий настольным теннисом.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Настольный теннис относится к игровым видам спорта.

Инвалиды с повреждениями опорно-двигательного аппарата стали активно приобщаться к занятиям спортом только после второй мировой войны.

В 1989 г. был создан Международный Паралимпийский комитет.

Раз в четыре года под руководством Международного Паралимпийского комитета проводятся Паралимпийские игры.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры.

Правила настольного тенниса для паралимпийцев идентичны правилам Международной федерации настольного тенниса с дополнениями Международного паралимпийского комитета.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в Учреждении являются:

- тренировочные занятия с группой;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях различного ранга по настольному теннису;
- участие в спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- контрольно-переводной экзамен.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта настольный теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц,

проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Данная Программа основывается на следующих принципах и подходах:

- перспективное (минимум на 2–3 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием технической, физической и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в соответствии с текущим состоянием спортсмена;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта настольный теннис определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,  
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ  
ПОДГОТОВКИ**

Организация занятий по Программе осуществляется в Учреждении по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (период начальной специализации);
- тренировочный этап (период углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления в группы указаны в таблице №1.

Таблица №1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки  
и минимальный возраст лиц для зачисления**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7
Тренировочный этап	Без ограничений	9
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14

**2. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ**

Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок представлены в таблице №2

Таблица №2

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП-1	НП-2	Т-1,2	Т-3,4,5	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20	20
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	7	9
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1040	1040
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	364	468

**3. ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН И СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым

тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой тренировочный план (таблица №3) содержит следующие разделы подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Таблица №3

**Годовой тренировочный план и соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки (%)**

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП-1	НП-2	Т-1,2	Т-3,4,5	ССМ	ВСМ
<b>1</b>	Общая физическая подготовка	185	243	320	424	437	437
		59%	59%	51%	51%	42%	42%
<b>2</b>	Специальная физическая подготовка	88	115	201	266	405	437
		28%	28%	32%	32%	39%	42%
<b>3</b>	Техническая подготовка	9	11	18	25	21	10
		3%	3%	3%	3%	2%	1%
<b>4</b>	Тактическая подготовка	9	11	18	25	21	10
		3%	3%	3%	3%	2%	1%
<b>5</b>	Психологическая подготовка	3	3	6	8	10	10
		1%	1%	1%	1%	1%	1%
<b>6</b>	Теоретическая подготовка	6	7	12	17	21	10
		2%	2%	2%	2%	2%	1%
<b>7</b>	Спортивные соревнования	6	7	12	17	21	22
		2%	2%	2%	2%	2%	2%
<b>8</b>	Интегральная подготовка	6	19	31	42	52	52
		2%	5%	5%	5%	5%	5%
<b>9</b>	Восстановительные мероприятия	—	—	6	8	52	52
				1%	1%	5%	5%
<b>Общее количество часов:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>

**4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки (количество соревнований) представлены в таблице №4.



**Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки (минимально допустимое количество соревнований)**

№	Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП-1	НП-2	Т-1,2	Т-3,4,5	ССМ	ВСМ
<b>1</b>	Контрольные	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3 - 2
<b>2</b>	Отборочные	1	1	1	1	2 - 3	2 - 3
<b>3</b>	Основные	-	-	3	3	6	10
<b>Всего за год:</b>		2 - 3	2 - 3	5 - 6	5 - 6	10 - 12	15

## **5. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

При организации физкультурно-спортивной деятельности среди лиц с поражением ОДА характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации. Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности в положении сидя и полулежа.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что естественно оказывает неблагоприятное воздействие на формирование нервно-психических функций.

У детей с нарушениями ОДА ведущим является двигательный дефект (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций). Основную группу среди них представляют дети с церебральным параличом.

С учетом особенностей двигательных нарушений, непосредственно связанных со спецификой заболевания, выделим задачи двигательной реабилитации детей с церебральным поражением:

- нормализация дыхательной функции;
- тренировка удержания головы;
- тренировка поворотов туловища;
- тренировка ползания на четвереньках;
- тренировка сидения;
- тренировка стояния;
- тренировка ходьбы;
- коррекция осанки;

- нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
- коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
- коррекция сенсорных расстройств;
- профилактика и коррекция контрактур;
- активизация психологических процессов и познавательной деятельности.

При этом задачи двигательной реабилитации должны решаться в совокупности с образовательными, воспитательными и коррекционными задачами.

## **6. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

В зависимости от периода и задач подготовки в годичном цикле недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного данной Программой.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка (частота и длительность тренировок) увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин годового тренировочного плана.

Во время сдачи спортсменом зачетов и экзаменов в общеобразовательной школе или ВУЗе, на период непосредственной подготовке к поступлению в ВУЗ недельная тренировочная нагрузка может уменьшаться (за счет уменьшения количества и длительности тренировок).

Продолжительность занятий различная — от 1 до 4 час. Продолжительность занятий связана с уровнем подготовленности занимающихся, их самочувствием, температурой в зале, а также периодом подготовки. Если проводить в день две тренировки, то обычно каждая из них несколько короче, а в сумме больше, чем одна тренировка. В принципе, чем интенсивнее тренировка, тем короче занятие.

## **7. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ**

Группы комплектуются ежегодно в сентябре.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, обязателен допуск врачом - физкультурного диспансера.

Состав групп в зависимости от этапа подготовки представлены в таблице №5.

Таблица №5

### **Состав групп в зависимости от этапа, периода подготовки и функциональных групп**

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Минимальное количество в группе, человек
<b>НП</b>	До года	III	10

	Свыше года	II	8
		I	3
		III	8
		II	6
		I	2
<b>Тренировочный</b>	До года	III	6
		II	5
		I	2
	Второй и третий годы	III	5
		II	4
		I	2
	Четвертый и последующие годы	III	4
		II	3
		I	1
<b>ССМ</b>	Все периоды	III	3
		II	2
		I	1
<b>ВСМ</b>	Все периоды	III	2
		II	2
		I	1

Группы могут быть разновозрастными.

Во всех группах обучение юношей и девушек ведется совместно.

## 8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ КЛАССАМ

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий настольным теннисом возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале спортивного сезона). Для определения группы по степени функциональных возможностей учащегося с поражением ОДА приказом директора Учреждения создается комиссия, в которую входят: директор Учреждения, старший тренер-преподаватель, врач. Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный комиссией Всероссийской федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата или международной комиссией, то отнесение учащегося к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

Классификационная система в настольном теннисе состоит из 10 функционально-медицинских классов для спортсменов с церебральным параличом, ампутациями, с прочими поражениями опорно-двигательного аппарата:

- 1, 2, 3, 4 и 5 классы – спортсмены на колясках;
- 6, 7, 8, 9 и 10 классы – стоячие спортсмены.

### Распределение в соответствии с функционально-медицинскими классами:

№	Вид спорта	Группы степени функциональных возможностей		
		I	II	III
1	Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – настольный теннис)	1, 2, 3, 4 и 5 классы	6, 7 и 8 классы	9 и 10 классы

--	--	--	--	--

Группа, к которой относится спортсмен, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена в соответствии с Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» (приложение к письму Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912).

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

## **9. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы №6, №7, №8);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы №9, №10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №6

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество Изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	штук	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6

3	Мячи для настольного тенниса	штук	100
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

Таблица №7

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		ТЭ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	—	—	1	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	—	—	6	1

Таблица №8

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	2	1	4	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	12	1	20	1

Таблица № 9

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		ТЭ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм	штук	на	—	—	1	1

	спортивный тренировочный зимний		занимающегося				
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	—	—	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	—	—	1	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	—	—	1	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	—	—	—	—
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	—	—	—	—
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	—	—	—	—
8	Футболка	штук	на занимающегося	—	—	1	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	—	—	1	1

Таблица №10

### Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	1	1	1	1
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных	пар	на занимающегося	1	1	2	1

	залов		щегося				
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	1	1	2	1

## 10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Индивидуальные тренировочные занятия, проводятся согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду.

## 11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный цикл разбит на два и более циклов подготовки.

Каждый цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода – общая физическая подготовка, цель – повышение общего уровня функциональных возможностей организма.

Задачей специально-подготовительного периода – подведение теннисиста к пику спортивной формы.

Задачей соревновательного периода – достижение и поддержание теннисистами наилучших и стабильных результатов.

Основные задачи переходного периода – активный отдых и укрепление здоровья.

Каждый цикл завершается главными соревнованиями.

Продолжительность отдельных периодов целесообразно устанавливать в следующих пределах: подготовительный от 2 до 6 месяцев, соревновательный – от 1,5 до 5 месяцев, переходный – от 3 до 6 недель.

В таблицах №№11 – 16 приведены цифровые данные общей годовой нагрузки и ее распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении планов одного произвольно взятого года обучения. Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с

цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они — производные иных данных. Учитывая это отличие, все планы названы примерными.

Таблица №11

**Примерный план-график годового цикла подготовки для этапа НП-1  
(6 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	13	13	13	16	16	16	18	18	26	<b>185</b>
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	<b>88</b>
3	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	<b>9</b>
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	<b>9</b>
5	Психологическая подготовка	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>3</b>
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	<b>6</b>
7	Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	<b>6</b>
8	Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	<b>6</b>
9	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>—</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица №12

**Примерный план-график годового цикла подготовки для этапа НП-2  
(8 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	17	19	17	20	16	16	20	20	22	21	24	31	<b>243</b>
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	<b>115</b>
3	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>



5	Психологическая подготовка	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>3</b>
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	<b>7</b>
7	Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	<b>7</b>
8	Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	<b>19</b>
9	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

Таблица №13

**Примерный план-график годового цикла подготовки для тренировочного этапов Т-1,2 (12 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	26	26	26	30	32	36	<b>320</b>
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	14	<b>201</b>
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	<b>18</b>
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	<b>18</b>
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	<b>6</b>
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
7	Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
8	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	0	<b>31</b>
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	<b>6</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

Таблица №14

**Примерный план-график годового цикла подготовки для этапов Т-3,4,5 (16 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	34	34	34	34	28	32	34	34	38	40	42	40	<b>424</b>
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	24	<b>266</b>
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	<b>25</b>
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	<b>25</b>

5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	<b>8</b>
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	<b>17</b>
7	Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	<b>17</b>
8	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0	<b>42</b>
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	<b>8</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

Таблица №15

**Примерный план-график годового цикла подготовки для этапа ССМ  
(20 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	41	<b>437</b>
2	Специальная физическая подготовка	32	32	32	32	31	31	32	32	31	32	43	45	<b>405</b>
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	<b>21</b>
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	<b>21</b>
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	<b>21</b>
7	Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	<b>21</b>
8	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0	<b>52</b>
9	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0	<b>52</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>

Таблица №16

**Примерный план-график годового цикла подготовки для этапа ВСМ  
(20 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	41	<b>437</b>

2	Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	34	34	35	35	34	35	45	45	<b>437</b>
3	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>
7	Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	<b>22</b>
8	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0	<b>52</b>
9	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0	<b>52</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>

# **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

## **1. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременной игре у стола 3–4 занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, наблюдение за рядом играющими спортсменами.

Пол зала должен исключать проскальзывание ног при резких перемещениях и остановках, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляет пол после влажной уборки — необходимо дождаться его полного высыхания.

Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимися: двери, окна, состояние столов.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников над столами и по периметру на высоте 3–6 м. Освещенность игровой поверхности должна быть не менее 600 люкс, а освещенность всей игровой площадки — минимум 400 люкс. Температура в игровом зале (во время соревнований) должна быть не ниже +12°C, но не выше +27°C; относительная влажность воздуха должна быть в пределах 50–70 %.

### **1.1. Общие требования безопасности на тренировке**

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения тренировки.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### **1.2. Требования безопасности перед началом тренировки**

Тренер-преподаватель должен:

- проверить пол в зале – он должен быть сухим и чистым;
- проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования;
- заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый учащийся имел достаточно места для выполнения задания.

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

### **1.3. Требования безопасности во время тренировки**

Тренер-преподаватель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- строго соблюдать дисциплину;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;

- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

#### **1.4. Требования безопасности по окончании тренировки**

Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке в чистую сухую одежду.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

## **2. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА**

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, моральной подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических условий, низким качеством ракетки и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Основным средством профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц, то есть качественно выполнять разминку (мышцы ног подготовить к быстрым перемещениям у стола);
- следить за техникой выполнения завершающих ударов;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять массаж;
- освоить упражнения на растягивание — «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Безопасность коленного сустава:

- чрезмерно согнутое колено несет дополнительную нагрузку, что повышает травмоопасность упражнения;
- спортсменам с плоскостопием требуется снижение нагрузки по сравнению со здоровыми спортсменами;
- если у спортсмена травмировано колено, или он испытывает боль в колене, ему необходимо посоветоваться с врачом.

Безопасность стопы:

- тщательно разогревать голеностопный сустав во время разминки;
- спортсменам с плоскостопием требуется снижение нагрузки по сравнению со здоровыми спортсменами.

Безопасность лучезапястного сустава:

- тщательно разминать кисти рук (особенно перед выполнением топ-спина слева и подач);
- никогда не играть с больной кистью.

Безопасность позвоночника:

- выполнять упражнения в положениях разгрузки позвоночного столба (стоя прямо, лежа);
- укреплять мышцы брюшного пресса и спины;
- если у спортсмена возникли боли, то ему необходимо посоветоваться с врачом.

### **3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Планирование спортивной подготовки теннисистов является одной из важнейших функций управления тренировочной работой на всех этапах подготовки. Оно включает в себя: определение целей и задач подготовки, планирование тренировок, определение системы контроля и показателей эффективности работы. При этом обязательно учитывать календарь соревнований и этап подготовки.

Для спортсменов групп ССМ и групп ВМС разрабатываются индивидуальные планы подготовки. Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает рекомендации по устранению имеющихся недостатков.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения

групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

### **3.1. Годовое планирование (МАКРОЦИКЛЫ)**

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных соревнований.

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. На этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (период начальной специализации) тренировочный процесс носит обучающую направленность. На тренировочном этапе (период углубленной специализации) периодизация получается более выраженной. С ростом спортивного мастерства годовое планирование все больше подчиняется календарю соревнований.

Типичная программа периодизации обычно разбита на четыре тренировочные фазы (макроциклы). Название тренировочных фаз перечислены ниже:

- подготовительная;
- предсоревновательная;
- соревновательная;
- переходная.

Подготовительную фазу можно разбить на общую подготовительную и специальную подготовительную. Переходную фазу можно разбить на полный отдых и активный отдых.

Годовой план делится на одну часть из четырех периодов (одинарная периодизация) или две части, каждая из которых поделена на четыре периода (двойная периодизация). При использовании двойной периодизации макроциклы, естественно, короче, чем при одинарной периодизации.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы — приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Большой годичный макроцикл состоит из некоторого количества отдельных мезоциклов (их количество зависит от количества главных соревнований). Каждый мезоцикл завершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

Общеподготовительный этап состоит из двух микроциклов: втягивающего (1–2 недели) и базового развивающего.

Специально-подготовительный этап состоит из развивающих и контрольно-подготовительных микроциклов. Необходимо сочетать тренировки с участием в серии соревнований. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в



подготовке спортсмена, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

### 3.2. Месячные периоды (МЕЗОЦИКЛЫ)

Оперативное планирование — это планирование на мезоцикл, этап, месяц, тренировочный сбор. Оперативное планирование осуществляется на основе годового плана подготовки. Составляется в виде плана-графика, рабочего плана (см. в таблице №17), логической схемы (см. в таблице №18) или операционного описания (см. в таблице №19) с указанием целей и задач подготовки, содержания тренировочного процесса, его направленности и системы контроля и восстановительных мероприятий. В процессе оперативного планирования обязательно раскрывается содержание микроциклов, указывается основная направленность и принципиальное содержание тренировочных занятий с учетом возможностей использования различных тренировочных средств, их направленность и объемы тренировочных нагрузок.

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Таблица №17

#### Рабочий план

по подготовке \_\_\_\_\_

на период с «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ по «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

Основная цель (на периоды действия рабочего плана):

\_\_\_\_\_

Календарь соревнований:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Виды подготовки	Основные задачи	Система контроля
ТТП		

ОФП		
Работа с БКМ		
Контрольные турниры		

Проведение тренировочного сбора \_\_\_\_\_.

<b>Основные средства подготовки</b>	<b>Дозировка нагрузки</b>
Даты тренировочных недель или занятий	
ТТП: а) б) и т.д.	
ОФП: а) б) и т.д.	
Работа с БКМ а) б) и т.д.	
Контрольные турниры	

Таблица №18

**Форма составления текущего планирования  
по методу логической схемы**

<b>Недели</b>	<b>Время</b>	<b>Пн</b>	<b>Вт</b>	<b>Ср</b>	<b>Чт</b>	<b>Пт</b>	<b>Сб</b>	<b>Вс</b>
1-я	утро день вечер							
2-ая	утро день вечер							
и т.д.								

Таблица №19

**Форма составления текущего планирования  
по методу операционного описания**

<b>Дата</b>	<b>№ тренировки</b>	<b>Направленность</b>	<b>Содержание (организационно-</b>	<b>Дозировка</b>
-------------	---------------------	-----------------------	----------------------------------------	------------------

			<b>методические указания)</b>	

### 3.3. НЕДЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ (МИКРОЦИКЛЫ)

Текущее планирование — это планирование на недельный цикл (микроцикл), тренировку. Текущее планирование осуществляется на основе оперативного плана. Его целью является подробное раскрытие способа решения педагогических задач. Логическая схема (см. выше) недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

При пропуске тренировочных занятий микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни — это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по дням недели.

Микроциклом называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Микроциклы в соответствии с содержанием средств подготовки названы:

- общеподготовительными;
- специально-подготовительными;
- предсоревновательными;
- соревновательными;
- переходными.

В общеподготовительных микроциклах самое большое содержание физической и технической подготовки (используются в летний период), в специально-подготовительных увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных – задачей физической подготовки является удержание достигнутого уровня.

Основными задачами переходного микроцикла – активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки. В сборной школе этот период длится примерно три недели: с 20 июля по 10 августа.

В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных увеличивается объем упражнений технико-тактического характера, а цель физической подготовки — поддержание достигнутого уровня. В предсоревновательных циклах — выведение на пик спортивной формы.

Соревновательные микроциклы включают в себя участие в соревнованиях с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы.

### 3.4. Ежедневное планирование

Важно, чтобы тренер правильно распределял тренировки на протяжении каждого дня недели. Если основная цель — достижение максимальной пользы, то необходимо сочетать нагрузку, отдых, интенсивность и количество работы в день, в тренировке и в каждом упражнении.

Как общее правило, ежедневная программа должна иметь логическую связь с предыдущим днем. В течение дня лучше определить периоды низкой интенсивности и низкого объема после более тяжелых периодов. Желательно

запланировать уменьшенный объем за день до начала турнира, а день высокой интенсивности и объема после выходных, если игрок хорошо отдохнул.

Работая с турнирными игроками, тренер должен использовать различные возможности распределения ежедневных периодов.

Тип	Характеристика
<b>Одна тренировка</b>	Из-за занятий в школе. В тренировке стоит сочетать все элементы подготовки: технику, тактику, физподготовку.
<b>Несколько тренировок</b>	С более продвинутыми турнирными игроками или во время праздников и каникул. Делать 2 или 3 коротких тренировки от 1,5 ч до 2,5 ч вместо того, чтобы проводить трехчасовую тренировку.

### 3.5. Планирование тренировки

Тренер должен определить уровень нагрузки для каждой тренировки, учитывая возможности каждого игрока. Так же важно в правильной последовательности составить план тренировок, так как в разных случаях можно достичь разных результатов. Например, общим правилом является: наиболее важная тренировка (т.е. та, которая несет в себе главную цель) проводится первой.

В общий подготовительный период тренер может считать, что физическая подготовка должна предварять техническую подготовку, так как физическая подготовка является самой важной целью периода. Во время специального подготовительного периода технические тренировки могут быть поставлены тактическими и физическими тренировками. В период перед соревнованиями тактические тренировки следует ставить перед техническими.

Не следует ставить тренировки, требующие скорости, мощности и максимальной силы после дней с большими нагрузками. Никогда не ставьте тренировки на скоростную выносливость, аэробную выносливость и силовую выносливость перед тренировками на технику, скорость, гибкость или максимальную силу.

Планирование тренировочного занятия является первичным блоком планирования подготовки. Для каждого тренировочного занятия составляется его модель, то есть ведется планирование с заранее направленным результатом воздействия на организм спортсмена.

При планировании занятий тренеру следует постоянно иметь в виду: ничто так не утомляет нервную систему, не изнашивает организм, как бессистемность в тренировках, которая негативно сказывается на спортивных результатах.

### 3.6. Пример плана недельного микроцикла

#### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

17-00 Беговая разминка, ОРУ – 15 мин.

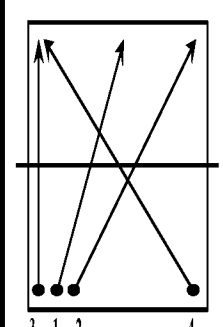
17-15 Прыжки через скакалку – 7 мин.

Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, назад, различные сочетания прыжков.

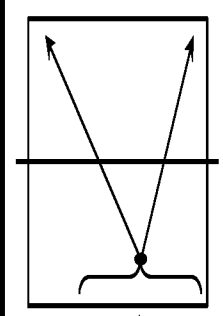
17-22 Имитация трехходовок с завершающим ударом – 3 мин.

Выполняются 2 упражнения в 3 темпах по 30 сек.

17-25 Разминка у стола – 10 мин.  
17-35 1-е общее задание – 20 мин.

	<p>1 – два ТЛ 2 – два ТП 3 – два ТЛ 1', 2' и 3' – подставка 4 – ТП и т.д.</p> <p><b>Топ-спины выполнять на вращение и стабильность; следить за точкой удара – перед собой.</b></p>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17-55 2-е общее задание – 20 мин.

	<p>Топ-спин справа с 2/3 стола 1 – ТП в два угла</p> <p><b>Цель:</b> выполнить 5 серий по 8 топсов. <b>После этого</b> наращивать темп игры.</p> <p>Это задание на работу ног.</p>
------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18-15 3-е задание (индивидуальное) – 20 мин.  
18-35 4-е задание (индивидуальное) – 20 мин.  
18-55 Повороты туловища – 5 мин.

Исходное положение: стоя на коленях, туловище наклонено вперед, руки за головой. Повороты туловища влево – вправо. Партнер фиксирует ноги. 2 раза по 3 серии по 15 сек. Перерыв 10 сек.

19-00 Перерыв – 5 мин.

19-05 Игра на счет с ограничениями на виды ударов: перекрут справа из правого угла в правый угол – 15 мин.

19-20 Развитие силы мышц рук (круговая тренировка) – 30 мин.

Разбиться на пары – одно упражнение делают два спортсмена. 3 круга по 3 серии по 30 сек, перерыв – 10 сек. Перерыв между кругами – 3 мин.

Р) 1-й круг) Жим блина лежа (блин от штанги).

2-й круг) Поднятие штанги над головой (штанга).

П+Р) 1-й круг) Уголок на шведской стенке (ноги не ставить на стенку).

2-й круг) Уголок в руках прямым хватом на турнике (+ уголок за счет пресса).

Р) «Бабочка» с гантелями (4 гантели).

Р) Имитация комбинационной техники тяжелой ракеткой (2 тяжелые ракетки).

Р) На кисти: вращение кистями рук перед собой с утяжелением (2 легких диска).

Р) 1-й круг) Подтягивания силой прямым хватом (не спрыгивать).

2-й круг) Подтягивания силой обратным хватом (не спрыгивать).

19-50 Заминка и подведение итогов занятия – 10 мин.

## **ВТОРНИК**

17-00 Беговая разминка, ОРУ – 15 мин.

17-15 Прыжки в длину – 7 мин.

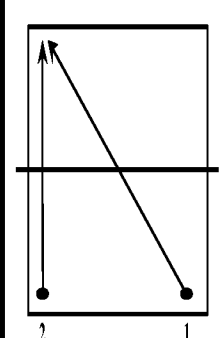
Различные виды прыжков в длину: лицом, боком, спиной. Основное упражнение: 10 – 15 прыжков в длину (отметить первую попытку и пытаться все время перепрыгнуть).

17-22 Имитация всевозможных передвижений – 3 мин.

Выполняются 2 упражнения в 3 темпах по 30 сек (можно выполнять железной ракеткой).

17-25 Разминка у стола – 10 мин.

17-35 1-е общее задание – 20 мин.

	1 – ТП 2 – ТЛ  Следить за правильным подходом к мячу.
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

17-55 2-е общее задание – 20 мин.

Игра в парах: промежуточная игра, выход из нее.

18-15 3-е задание (индивидуальное) – 20 мин.

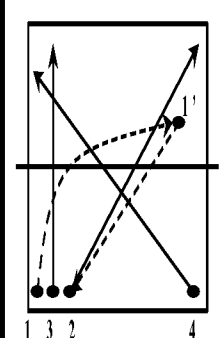
18-35 Теоретическая подготовка – 10 мин.

18-45 4-е задание (индивидуальное) – 20 мин.

19-05 Силовые упражнения на перемещения – 10 мин.

19-05 Перерыв – 10 мин.

19-15 Игра на счет с ограничениями на зоны попадания – 15 мин.

	Начало атаки ТЛ 1 – короткая подача ↓ 1' – прием длинной срезкой 2 – ТЛ 3 – ТЛ по прямой 4 – игра в перекрыты
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

19-30 Игра на счет с переходом – 15 мин.

19-45 Упражнение на пресс на скамейке – 5 мин.

Упражнение на пресс на скамейке (поперек скамейки, руки за головой) – 25 раз.

19-50 Индивидуальное задание на развитие силы – 5 мин.

19-55 Заминка – 5 мин.

17-00 Игра от стола к стене, ОРУ – 15 мин.

17-15 Бег на короткие дистанции – 7 мин.

10 – 20 ускорений по 10 м, эстафеты.

17-22 Развитие ловкости – 20 мин.

Игра в футбол, баши, вышибалы, «чай-чай – выручай».

17-42 Имитация игры после скидки или срезки – 3 мин.

Выполняются 2 упражнения в 3 темпах по 30 сек. Двое выполняют железной ракеткой.

17-45 Разминка у стола – 10 мин.

17-55 1-е общее задание – 20 мин.

	<p>Игра из двух углов</p> <p>1 – ТП; 2 – НЛ; 3 – ТП 4 – ТЛ и т.д. Играть два удара – вправо, два – влево и т.д. Принимающий играет в два угла.</p> <p>Добиваться большого количества ударов.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18-15 2-е общее задание – 20 мин.

	<p>Смена вращения мяча при атаке</p> <p>1 – ТЛ; 1' – подставка 2 – НП; 2' – накат; 3 – удар справа; 3' – подставка и т.д. Удар выполнять такой силы, чтобы можно было его принять и продолжить розыгрыш очка.</p> <p>Как можно сильнее вращать топ-спин слева, а удар выполнять плоско.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18-35 3-е задание (индивидуальное) – 20 мин.

18-55 Перерыв – 5 мин.

19-00 4-е задание (индивидуальное) – 20 мин.

19-20 Развитие силы мышц ног (круговая тренировка) – 30 мин.

Разбиться на пары – одно упражнение делают два спортсмена. 3 круга по 3 серии по 20 сек, перерыв – 10 сек. Между кругами перерыв 1 мин.

Р+Н) 1-й круг) Жим блина лежа (блин от штанги).

2-й круг) Полуприседы со штангой (штанга).

Н) 1-й круг) «Кенгуру».

2-й круг) Подпрыгивания с высоким подниманием бедра.

Р) Имитация комбинационной техники тяжелой ракеткой (2 тяжелые ракетки).

Н) Прыжки на скакалке с максимальной скоростью (2 скакалки).

Н) 1-й круг) Приседания на правой ноге (скамейка).

2-й круг) Приседания на левой ноге (скамейка).

Р) Разведение рук в стороны с поворотом туловища (2 гантели).

19-50 Заминка и подведение итогов занятия – 10 мин.

**ЧЕТВЕРГ**

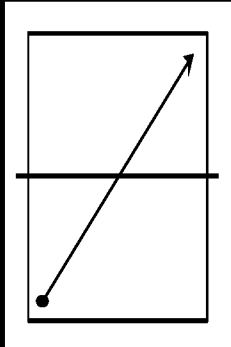
17-00 Беговая разминка, ОРУ – 15 мин.

17-15 Прыжки через скакалку – 10 мин.

Двойные прыжки, крестиком назад, различные сочетания прыжков.

17-25 Разминка у стола – 10 мин.

17-35 1-е общее задание – 20 мин.

	<p>Топ-спин слева на технику Принимающий иногда подставляет в правый угол (одна из 10 подставок)</p> <p>Цель: выполнить 10 серий по 6 топсов. После этого наращивать темп игры.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17-55 2-е общее задание – 20 мин.

Игра в парах: на стабильность.

18-15 3-е задание (индивид.). Техническое задание – 20 мин.

18-35 Теоретическая подготовка – 10 мин.

18-45 Прыжки через скамейку – 10 мин.

Различные прыжки через скамейку. Основное упражнение: 3 серии по 15 сек, перерыв – 10 сек. Техника – не останавливаться в течение серии.

18-55 Перерыв – 5 мин.

19-00 4-е задание (индивидуальное) – 20 мин.

19-20 Игра четверками – 15 мин.

19-35 Бег приставным и скрестным шагом – 10 мин.

Различные упражнения, в которых присутствуют: бег приставным и скрестным шагом. Например, бег боком в 3-х м зоне с касанием кругов (начертить мелом – 30 см в диаметре) на полу дальней рукой впереди и сзади. Техника: вид передвижения – произвольно, можно садиться и разворачиваться, бежать лицом всегда в одну сторону. Время – 45 сек. Считают количество касаний пола.

19-45 Упражнения для развития силы мышц рук – 10 мин.

Различные виды отжиманий (от пола, на кулаках, ноги на скамейке, спиной к скамейке, руки вдоль туловища, на пальцах). Упражнения с гантелями.

Упражнения со штангой. Упражнения на турнике.

19-55 Заминка – 5 мин.

## **ПЯТНИЦА**

17-00 Игра в вертушку, ОРУ – 15 мин.

17-15 Разминка у стола – 10 мин.

17-25 1-е задание (индивидуальное): смена игровых зон и перекруты – 20 мин.

17-45 2-е задание (индивидуальное): смена ролей – 15 мин.

18-00 3-е задание (индивидуальное): «проход» – 25 мин.

18-25 4-е задание (индивидуальное): жесткий блок слева – 20 мин.

18-45 Силовые упражнения на перемещения – 15 мин.

19-00 Перерыв – 5 мин.



- 19-05 Игра на счет парами – 10 мин.  
19-15 Развитие силы мышц туловища. – 15 мин.  
Т) Пресс на скамейке (на скорость) – 1 мин. 3 мин  
Р) Отжимания на кулаках – 20 раз. 2 мин  
Т) Пресс поперек скамейки с поворотом – 20 раз. 4 мин  
Н) Икры – 4 серии по 20 сек, перерыв 10 сек. 2 мин  
Т) На мышцы спины с поворотами наверху. В парах – 3 серии по 15 раз. 4 мин  
19-30 Развитие выносливости – 20 мин.  
На открытом воздухе: бег на средние дистанции (1500 – 2000 м).  
В спортивном зале:  
1) прыжки на скакалке – 50 раз;  
2) упор присев – упор лежа – 10 раз.  
3) прыжки с высоким подниманием бедра – 5 раз.  
19-50 Подведение итогов тренировок за неделю и заминка – 10 мин.

## **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

9-30 Турнир.

### **4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ включает в себя:

- воспитание скоростно-силовой выносливости с БKM;
- воспитание скоростно-силового передвижения.

Игра с БKM на скоростную выносливость заключается в тренировке против партнера (тренера), набрасывающего большое количество мячей в игровом темпе или быстрее по любым технико-тактическим заданиям (в основном, на игру топ-спинами и выход в стойку после короткой игры).

К воспитанию скоростно-силового передвижения относятся все виды перемещений, максимально приближенные к игровой ситуации на столе.

Например, партнер с БKM набрасывает мячи накидкой в два угла, а спортсмен должен быстро передвигаться и выполнять топ-спин справа из правого угла и топ-спин справа из левого угла.

### **5. КОМПЛЕКСЫ ЗАДАНИЙ ПО ОФП**

Комплексы рассчитаны на выполнение в течение 20–25 мин и требуют специального оборудования: набивной мяч, гимнастическая палка, резиной бинт, шведская стенка, эспандер, гантели.

Всего предлагается 18 комплексов упражнений:

- упражнения с набивным мячом –1 (сила);
- упражнения с набивным мячом –2 (сила);
- упражнения с набивным мячом –3 (сила);
- упражнения с набивным мячом –4 (сила);
- упражнения с набивным мячом (скоростно-силовые качества);
- упражнения с набивным мячом в парах;
- совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой–1;
- совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой–2;

- совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора–1;
- совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора–2;
- совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки–1;
- совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки–2;
- комплекс упражнений на гимнастической стенке–1;
- комплекс упражнений на гимнастической стенке–2;
- комплекс упражнений на гимнастической стенке–3;
- упражнения с эспандером;
- упражнения с гантелями–1;
- упражнения с гантелями–2.

#### Упражнения с набивным мячом –1 (сила):

- И.п. – сидя. Поочередно поднимая ноги, обводить мяч вокруг одной из них.
- И.п. – сидя. Одновременно поднимая ноги врозь, поочередно обводить их мячом.
- И.п. – лежа на спине. Приподнять бедра (опираясь на лопатки и носки), обвести мяч вокруг туловища.
- И.п. – лежа на спине, мяч в руках. При «складывании» мяч передать в ноги, зажать его и лечь на спину. При следующем «складывании» мяч передать в руки и т.д.
- И.п. – лежа на животе, передать мяч из руки в руку над головой и за спиной.
- И.п. – лежа на спине, ноги вперед (то есть вверх), руки в стороны, мяч зажат между ногами. Опускание ног вправо, влево.
- И.п. – то же. Круговые движения ногами.
- И.п. – лежа на животе на гимнастической скамейке, между ногами зажат набивной мяч. Согнуть ноги в коленях, не выпуская мяч. Повторить 6–10 раз.

#### Упражнения с набивным мячом –2 (сила):

- И.п. – сед, руки в стороны, мяч на полу у бедра. Переносить ноги над мячом, не касаясь пола, вправо, влево.
- И.п. – сед, руки в стороны, мяч положить на ноги у голеностопного сустава. Поднять ноги так, чтобы мяч перекатился к туловищу, затем опустить ноги и мяч снова откатить назад к носкам.
- И.п. – лежа на спине, мяч зажат между ступней. Широкие движения с касанием мячом пола за головой.
- И.п. – то же. После переката назад мяч оставить на полу за головой; перекаат вперед, пружинистые наклоны туловища вперед (рукам касаясь пальцев ног); перекаат назад, захватить мяч ногами, вернуться в и.п.
- И.п. – стоя, мяч зажат между ногами. Прыжком подбросить мяч вперед вверх, поймать руками.
- И.п. – то же. Прыжком подбросить мяч назад вверх; повернувшись, поймать мяч руками.
- Поочередно поднимая ноги, обводить мяч вокруг одной из них.

#### Упражнения с набивным мячом –3 (сила):

- И.п. – сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед. Движения руками влево, вправо до отказа.
- И.п. – о.с., мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

- Вращение мяча пальцами.
- И.п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. Пружинистые отведения мяча назад на три счета, вернуться в и.п. Повторить 6–7 раз.
- И.п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди. Выпрямить руки вверх, вернуться в и.п. Выпрямить руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.
- И.п. – лежа на спине, ноги врозь, затылок опирается на мяч, руки в стороны. Опираясь затылком и стопами прямых ног, прогнуться, поднять таз вверх. Повторить 6–8 раз.
- И.п. – ноги врозь, мяч внизу. Поднять вперед согнутую правую ногу, провести руку с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. То же другой рукой. Повторить 6–8 раз.
- Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед по ходу, 20–30 сек.
- И.п. – сидя ноги скрестно, мяч у груди. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед, вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 4– 6 раз.

#### Упражнения с набивным мячом –4 (сила):

- продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его по ходу. 30–45 сек.
- И.п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола.
- И.п. – сидя ноги врозь, прямые, мяч сверху. Поворачивая туловище налево, развести руки в стороны, удерживая мяч на одной линии. Вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.
- И.п. – выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках. Выпрямляя согнутую в колене левую ногу, сделать три пружинистых наклона вперед, одновременно отводя мяч до отказа. Вернуться в и.п. Прыжком смена положения ног. То же, но другой ногой. Повторить 6–8 раз.

#### Упражнения с набивным мячом (скоростно-силовые качества):

- Бросок набивного мяча из-за головы сначала правой, затем левой рукой на дальность. По 5 – 6 бросков каждой рукой.
- Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. По 6–10 бросков.
- Бросок набивного мяча от груди сначала правой, затем левой рукой на дальность. По 5 – 6 бросков каждой рукой.
- Бросок набивного мяча от груди двумя руками. По 6–10 бросков.
- Бросок набивного мяча двумя руками снизу вперед. По 6–10 бросков.
- Бросок набивного мяча двумя руками снизу через себя. По 6–10 бросков.
- И.п. – мяч в опущенный руках за спиной. Бросок набивного мяча вперед через себя с наклоном вперед. По 6–10 бросков.
- И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок набивного мяча назад между ног с наклоном вперед. По 6–10 бросков.

#### Упражнения с набивным мячом в парах:

- Бросок мяча сидя из-за головы партнеру.
- Бросок мяча сидя одной рукой с поворотом туловища назад партнеру.
- Бросок мяча выпрямляясь из положения лежа в положение сидя из-за головы.
- Бросок мяча партнеру ногами над головой из положения лежа.

#### Совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой–

1:

- И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх в правой руке, хватом за один конец. Махи палкой в стороны выполнением движением кисти, постоянно увеличивая амплитуду маха.
- И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх с палкой вниз за спину за конец. Поднимание и пускание палки выполнять движением кисти.
- И.п. – стойка ноги врозь, рука с палкой в сторону, хватом за один конец. Круг палкой вперед и назад (в боковой плоскости). Круговые движения палкой выполнять кистью.
- И.п. – палка вверх, круговые движения в горизонтальной плоскости.

#### Совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой–

2:

- И.п. – стойка ноги врозь, палка вперед в руке, хват за один конец. Маховые движения палкой вверх-вниз.
- И.п. – то же. Круговые движения кистью руки по «восьмерке» в течение 15–30 сек.
- И.п. – то же, но хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости.
- То же, но в боковой плоскости при положении руки в сторону.
- И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз хватом за края. Выкрут назад и вперед прямыми руками.

#### Совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора–1:

- И.п. – стойка ноги врозь, резиновый амортизатор внизу хватом за концы. Разведение прямых рук.
- И.п. – то же, но одна рука вперед вверх, другая внизу.
- И.п. – то же, но согнутой рукой вверх.
- И.п. – то же, но согнутой рукой вниз.
- И.п. – руки подняты вверх. Разведение рук в стороны.
- И.п. – основная стойка, один конец бинта в руке, другой под стопой, выпрямлять руки.
- И.п. – то же, но растягивать два бинта поочередно вверх.

#### Совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора–2:

- И.п. – основная стойка, один конец бинта в руке, другой под стопой. Одновременно растягивать два бинта вверх.
- И.п. – лежа на животе, руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах, выпрямлять и сгибать ноги, растягивая бинты зацепленные голеностопом.
- И.п. – то же, но прогибаясь в пояснице.
- И.п. – стойка ноги врозь, согнувшись, конец бинта по стопой. Растягивать бинт разноименной рукой.
- И.п. – стойка ноги врозь, согнувшись, концы бинта под стопами. Поднимать руки назад вверх.
- И.п. – то же, но поднимать руки через стороны.

#### Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки–1:

- И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке на одной ноге, другая упирается о рейку у места прикрепления бинта, руки вверх за спину, выпрямлять руки вверх.
- И.п. – то же, но выпрямлять руки вперед.
- И.п. – то же, но выпрямлять руки в стороны.
- И.п. – стоя спиной к стенке, рука согнута, бинт укреплен на уровне плеча. Выпрямлять руку вперед.

- И.п. – стоя спиной к стенке, одна нога упирается о рейку, на которой закреплен бинт, руки вниз. Выпрямление руки вверх.
- И.п. – то же, но выпрямлять руки через стороны.
- И.п. – стойка ноги врозь, боком стенке, бинт в двух прямых руках над головой. Наклоняться в сторону, растягивая бинт.

Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки-2:

- И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, бинт укреплен внизу. Растягивать бинт одной рукой вперед-вверх.
- И.п. – то же, но двумя руками.
- И.п. – стойка ноги врозь согнувшись перед стенкой. Растягивая бинт, выпрямляться.
- И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, на расстоянии шага или длины бинта, руки в стороны. Сгибать руки в локтевых суставах к груди.
- И.п. – стойка ноги врозь, боком к стенке, бинт закреплен внизу. Растягивать бинт прямой рукой в сторону.
- И.п. – то же, но сгибая руку.
- И.п. – то же, но сгибать руку за спиной.
- И.п. – стойка ноги врозь пошире, боком стенке, бинт в двух прямых руках над головой. Наклоняться в сторону, не сгибая рук и растягивая бинт.

Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц ног с помощью резинового амортизатора и шведской стенки:

- И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке в 1 м от нее, один конец бинта укреплен за нижнюю рейку, другой – за ногу. Выпрямлять ногу вперед.
- И.п. – то же, но выпрямлять прямую ногу вперед.
- И.п. – стоя лицом к стенке, понимать ногу назад.
- И.п. – стоя боком, отводить ногу в сторону.
- И.п. – стоя спиной, поднятую ногу в сторону опускать вниз.
- И.п. – лежа на спине головой к стенке, бинт закрепить за рейку около плеч. Разгибать и сгибать ноги.
- И.п. – сед у гимнастической стенки. Растягивать руками бинт.

Совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора и скамейки:

- И.п. – стоя на гимнастической скамейке, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку, ноги согнуты в коленях, туловище прямое. Выпрямлять и сгибать ноги.
- И.п. – сидя на гимнастической скамейке, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку, руки сзади вверху, согнуты в локтях. Выпрямлять и сгибать руки.
- И.п. – лежа на гимнастической скамейке спиной вниз, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку. Поднимание прямых и согнутых рук вверх.
- Сед на гимнастической скамейке продольно, хват за ее край. Растягивать бинт, который закреплен концами за шей и ногами.

Комплекс упражнений на гимнастической стенке-1:

- И.п. – стоя на полу лицом к стенке, взять за рейку на уровне груди. Мах левой ногой в сторону. Мах левой ногой назад. То же правой ногой. Повторить 6–10 раз.
- И.п. – стоя на третьей рейке, хват руками на уровне груди на ширине плеч. Выпрямляя руки и сгибая левую ногу, выпад назад, коснуться правой ногой пола. Сгибая руки, сильно оттолкнуться правой ногой и вернуться в и.п. Повторить 5–8 раз.

- И.п. – стоя на третьей-четвертой рейке спиной, ноги на ширине плеч, руки вверх на уровне головы. Прогнуться вперед со сгибанием правой ноги и вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 6–8 раз.
- И.п. – стоя на третьей-четвертой рейке спиной, ноги на ширине плеч, руки на уровне плеч. Приседая на левой ноге, правой стопой коснуться пола, вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 6–8 раз.
- И.п. – стоя на полу, ноги врозь, спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне таза. Присесть на левой, правую вперед; вернуться в и.п. То же на другой ноге. Повторить 4–6 раз.
- И.п. – стоя на второй-третьей рейке, ноги вместе, лицом к стенке, руки вверх. Повиснуть, ноги назад, прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 5–8 раз.
- И.п. – стоя на полу лицом к стенке, руки держаться за рейку на уровне плеч, левая нога на третьей-четвертой рейке. Прыжком сменить положение ног. Повторить 8–10 раз.
- И.п. – вис лицом к рейкам. Прогнуться, согнуть ноги назад в коленях. Повторить 5–7 раз.
- И.п. – вис спиной. Поднять прямые ноги до уровня пояса. Повторить 6–8 раз.
- Прыжки в глубину с пятой-седьмой рейки.

#### Комплекс упражнений на гимнастической стенке-2:

- И.п. – упор присев перед стенкой. По сигналу выполнить лазание в быстром темпе вверх; вниз слезать на одних руках. Повторить 2–4 раза.
- И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, ноги врозь на третьей-четвертой рейке, руки на уровне груди. Разгибая руки, повернуться налево, левую ногу и руку в сторону, вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.
- И.п. – стоя на полу лицом к стенке, хват за рейку на уровне плеч. Выпад назад левой ногой. Три пружинистых приседания. Вернуться в исходное положение. То же, но другой ногой. Повторить 4–6 раз.
- И.п. – стоя на полу лицом к стенке, ноги врозь, руки хватом на уровне пояса. Присесть на левую ногу, правую в сторону. Вернуться в и.п. То же, но на правую ногу. повторить 6–10 раз.
- И.п. – вис спиной на прямых руках. Поднять согнутые ноги, вернуться в и.п. Поднять прямые ноги, вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.
- Подтягивание в виси на последней рейке.
- И.п. – стоя на четвертой-пятой рейке спиной к стенке, руки на уровне головы. Прыжок в глубину с поворотом на 180°. Повторить 4–8 раз.

#### Комплекс упражнений на гимнастической стенке-3:

- И.п. – сидя спиной к стенке. По сигналу повернуться кругом, влезть наверх, спуститься на руках. Повторить 2–4 раза.
- И.п. – вис на последней рейке спиной к стенке. Отвести ноги в левую сторону. То же в правую сторону. Повторить 6–8 раз.
- И.п. – стоя на полу левым боком к стенке, захватить прямой левой рукой рейку над головой. Поставить левую ногу на четвертую-пятую рейку на всю стопу и, сгибая левую руку, выпрямить левую ногу; встать на рейку. Вернуться в и.п. То же, но с другой ноги. Повторить 4–6 раз.
- И.п. – стоя левым боком к стенке, левая нога согнута в колене, касается рейки на уровне пояса, руки на поясе. Наклониться вперед, касаясь руками стопы правой ноги. Три пружинистых наклона вперед. Вернуться в и.п. То же, но стоя правым боком к снаряду. Повторить 4–6 раз.

- И.п. – вис спиной к снаряду. Вис согнув ноги. Круг прямыми ногами влево. Вис согнув ноги. Вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 4–5 раз.
- И.п. – стоя ноги врозь на полу, наклон туловища вперед, касаясь лопатками стенки, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног вис прогнувшись. Выпрямиться и держать. Вернуться в и.п. Повтори 4–5 раз.
- И.п. – стоя лицом к стенке на расстоянии 80–90 см. Шаг вперед левой ногой, наступая на рейку как можно выше. Наклониться вперед к левой ноге, руки под коленом притягивают колено к груди. То же, но дркгой ногой. Повторить 4–6 раз.
- И.п. – стоя на полу, спиной к гимнастической стенке в шаге от нее, ноги врозь, захватить рейку выше головы. Перехватывая рейки вниз прогнуться назад. Подняться по рейкам в и.п.
- И.п. – вис на последней рейке. Подтянуться максимальное количество раз.

#### Упражнения с экспандером:

- И.п. – стоя на одном конце экспандера. Тянуть его двумя руками вдоль туловища до уровня подбородка. 2 подхода по 12 повторений.
- И.п. – стоя ноги врозь, экспандер над головой, ладони наружу. Разведение рук в стороны. 3 подхода по 12 повторений.
- И.п. – основная стойка, экспандер спереди в опущенных руках. Растягивать экспандер прямой рукой вверх вперед. 12 раз каждой рукой.
- И.п. – стоя на одном конце экспандера. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. 3 подхода по 12 повторений каждой рукой.
- И.п. – сидя на полу, экспандер закреплен на стопах. Растягивайте экспандер до уровня талии. 3 подхода по 12 повторений.
- И.п. – лежа на спине, один конец экспандера закреплен на одной стопе, другой конец в руке. Сгибание и разгибание ноги. Повторять до утомления каждой ногой.
- И.п. – стойка ноги врозь, экспандер за спиной, левая рука внизу, правая согнута. Выпрямлять правую руку. 12 раз каждой рукой.
- И.п. – стойка ноги врозь, экспандер перед грудью в прямых руках. Разведение прямых рук в горизонтальной плоскости. 2 подхода по 12 повторений.

#### Упражнения с гантелями-1:

- И.п. – стоя ноги врозь, руки опущены вниз. Поднимать прямые руки через стороны вверх, возвращаться в исходное положение. 12 раз.
- И.п. – стоя ноги врозь, руки опущены вниз. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. По 12 раз каждой рйкой.
- И.п. – стоя ноги врозь, руки подняты вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская гантели за голову. 12 раз.
- И.п. – стоя ноги врозь, наклон вперед, руки опущены вниз. Развести руки в стороны и возвратиться в исходное положение. 10 раз.
- И.п. – стоя ноги врозь, гантели друг другу за головой. Наклоны в сторону. По 15 раз в каждую сторону.
- И.п. – стоя ноги врозь пошире, руки над головой. Наклоняться вперед, руки опускать между ногами как можно дальше назад-вверх; выпрямляясь, руки вверх. 12 раз.
- И.п. – основная стойка, руки назад. Приседание на носках. 12 раз.

#### Упражнения с гантелями-2:

- И.п. – стоя ноги врозь. Круговые вращения руками.

- И.п. – стоя ноги врозь, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
- И.п. – стоя ноги врозь, нагнуться, руки опущены. Поднимание рук к подмышкам.
- И.п. – стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук перед грудью.
- И.п. – стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты: в стороны, назад-вверх, к груди, подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
- «Мельница».
- И.п. – лежа. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим, жим от живота.
- И.п. – лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх, выпрямление рук к ногам.
- И.п. – лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх или перенос их за бедра. Вариант: попеременный перенос.
- И.п. – лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки перемещение гантелей параллельно полу.
- Имитация.

## 6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная направленность теоретической подготовки в группах ССМ и группах ВСМ изменяется следующим образом:

- ГССМ — создание представлений о системе подготовки игрока в настольный теннис и эффективной технике, формирование знаний по закономерностям совершенствования технического мастерства, подбора средств тренировки; анализ планов подготовки, формирование умения вносить в них индивидуальные коррективы, повышая эффективность тренировки;

- ГВСМ — расширение знаний по вопросам подготовки спортсменов высокого класса.

Таблица №20

### Темы теоретической подготовки и их краткое содержание

№	Тема	Краткое содержание
1	История развития настольного тенниса	История развития настольного тенниса. История развития олимпийского движения. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы по настольному теннису. Современное состояние настольного тенниса.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Патриотическое воспитание. 9 мая – день Победы. 12 июня – День России. 23 февраля – День защитника Отечества.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила настольного тенниса. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису. Федеральный стандарт спортивной подготовки по настольному теннису. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные



		<p>федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.</p> <p>Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.</p>
4	Основы спортивной подготовки	<p>Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.</p> <p>Методика проведения тренировочных занятий.</p> <p>Виды подготовки спортсмена-теннисиста: теоретическая, технико-техническая, физическая.</p> <p>Методы и средства воспитания силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Контроль за развитием физических качеств и физического развития. Основы планирования круглогодичной тренировки.</p> <p>Основы планирования круглогодичной тренировки. Особенности периодизации спортивной подготовки.</p> <p>Основные требования к современной технике.</p> <p>Повышение плотности технико-тактических действий.</p>
5	Необходимые сведения о строении и функциях человеческого организма	<p>Понятие о клетках, тканях, строении органов человека.</p> <p>Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием спорта.</p> <p>Костно-мышечная система.</p> <p>Кровь, ее состав и роль в жизнедеятельности организма.</p> <p>Строение и работа сердца. Большой и малый круг кровообращения.</p> <p>Органы и функция дыхания. Газообмен в организме.</p> <p>Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.</p> <p>Нервная система и органы чувств. Воздухоносные полости организма, строение среднего уха.</p>
6	Гигиенические знания, умения и навыки	<p>Личная гигиена спортсмена.</p> <p>Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами.</p> <p>Гигиена полости рта.</p> <p>Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Гигиеническое и оздоровительное значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание, обливание).</p>
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	<p>Гигиена отдыха и сна (понятие о спортивном режиме дня).</p> <p>Понятие о тренировке, утомлении, переутомлении и перетренировке.</p> <p>Режим дня во время соревнований.</p> <p>Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.</p> <p>Здоровый образ жизни и вредные привычки. Профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.</p>
8	Основы спортивного	<p>Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Требования к питанию спортсмена.</p> <p>Значение витаминов.</p>

	питания	Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования и инвентаря для настольного тенниса, необходимого для проведения занятий и соревнований. Классификация снаряжения для настольного тенниса. Терминология. Их конструктивные особенности. Назначение, устройство, основные части. Требования к спортивной обуви и одежде.
10	Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом	Требования безопасности перед началом тренировки. Требования безопасности во время тренировки. Требования безопасности по окончании тренировки.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### Задачи психологической подготовки:

1. формирование спортивной мотивации (это основная задача);
2. формирование личности спортсмена, обладающего:
  - высокой психологической устойчивостью;
  - бойцовскими качествами;
  - настроен на достижение высоких спортивных результатов;
3. совершенствование свойств личности значимых для достижения высоких спортивных результатов:
  - умение управлять эмоциями;
  - устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности;
  - серьезность и ответственность;
  - способность к самоанализу.

### Методы, средства и формы воздействия:

- самоубеждения, самоприказы, самовнушения;
- спортивная соревновательная деятельность;
- проведение психогигиенических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов;
- сочетание психологической подготовки с воспитательной работой.

Причины, которые могут мешать спортсмену заниматься настольным теннисом:

- трудно совмещать занятия в школе (университете) с активным занятием настольным теннисом;
- далеко добираться до места тренировок;
- не устраивают взаимоотношения в группе;
- конфликты с тренером;
- неуверенность в своих силах;
- недостаточное количество соревнований;
- не нравится настольный теннис;
- не нравится, как тренер проводит тренировки;
- отсутствие желаемых результатов;
- родители не интересуются моими результатами.

Успешность решения воспитательных задач, задач психологической и волевой подготовки определяется путем наблюдения за поведением занимающихся во время тренировок и соревнований, за его отношением к товарищам, а также по результатам, достигнутым на тренировках, сборах и соревнованиях.

### **7.1. Психологическая подготовка во время тренировок**

Очень важно правильно исправлять ошибки в технике. Общие замечания тренера, касающиеся констатации ошибок, допускаемых всеми занимающимися, не приводят к положительным результатам. Указания должны быть персональными. Тренер обязан быть терпеливым при исправлении допущенных ошибок и вместе с тем избегать непрерывных замечаний, которые подчеркивают лишь одни недостатки и подавляют веру спортсмена в свои возможности, угнетают его. Поэтому исправляя ошибки рекомендуется говорить так: «хорошо, но лучше сделать так-то или добавить то-то».

### **7.2. Психологическая подготовка во время непосредственной подготовки к соревнованиям**

Предсоревновательная психологическая подготовка. Успех на тренировках и соревнованиях во многом зависит от развития интеллекта спортсмена, его эмоционального склада и волевых качеств.

Тренер и спортсмен заблаговременно определяют свое отношение к предстоящим соревнованиям, в которых спортсмен будет участвовать. Одни соревнования имеют тренировочное или контрольное значение, другие являются наиболее важными. В зависимости от принятой установки ведется вся, в то числе и психологическая, подготовка к конкретным соревнованиям.

Чем большим авторитетом пользуется тренер, тем действеннее результаты психологической подготовки спортсмена. Если тренер не может найти нужных слов и нужного тона, то лучше не пытаться «настраивать» спортсмена. В этих случаях воздействие другого, более авторитетного, тренера или спортсмена может привести к лучшим результатам.

До соревнований тренер обязан помочь спортсмену урегулировать свое состояние, добиться соответствующего настроения, освободиться от тревожных мыслей, опасений, непрерывных раздумий о предстоящих соревнованиях. Но это не значит, что спортсмен не должен знать всех подробностей условий соревнований, трудностей, которые могут возникнуть, и не заботиться об их преодолении.

Важная задача тренера – повысить уверенность спортсмена в собственные силы, мобилизовать его волю к победе.

Частое повторение определенных положений убежденным тоном включает в себе элементы внушения. Этим не следует пренебрегать. Если замечание тренера по поводу недостатков техники, тактики и др. ранее носило бескомпромиссный характер, то за несколько тренировок до соревнований преподаватель перестает замечать многие из них. Он вмешивается в действия спортсмена в исключительных случаях. В процессе всех занятий и при подготовке к соревнованиям спортсмена следует воспитывать так, чтобы он не боялся противников и на его сознание не оказывали отрицательное воздействие их, даже очень высокие, титулы.

Крайности, мешающие добиться хорошего настроения, – это безразличное отношение спортсмена к ожидаемым соревнованиям или представление о них, как о чем-то таком, что определит всю его дальнейшую судьбу. Последнее часто встречается у тех, кто претендует на выигранные призовые места. В этих случаях психологическая подготовка порой должна сводиться не к утверждению значения

предстоящих соревнований, а к некой «психологической разгрузке». В качестве одного из средств решения этой задачи предлагается менять установку (отношение) к предстоящим соревнованиям в такой последовательности. В первой фазе спортсмен должен думать о том, что ему не важен результат на этом соревновании, что он ничего не означает. Во второй фазе он убеждает себя в том, что его результаты в предстоящих соревнованиях predeterminedены проведенными тренировками. В третьей фазе спортсмен говорит себе: «Я должен показать такой результат, на который я способен, и совсем не важно, выиграю я или нет». В четвертой фазе он убеждает себя в том, что в этих соревнованиях может полностью раскрыть все свои возможности.

Хотя одна из главных задач психологической подготовки спортсмена состоит в создании у него уверенности в том, что он может решить задачи поставленные перед ним, справиться со всеми трудностями, которые встретятся на соревнованиях, однако чрезмерная уверенность должна рассматриваться как отрицательное явление. Она означает, что в неожиданно трудных условиях спортсмен не сумеет приложить большее усилие, чем то, на которое он настроился.

Подавляющему большинству спортсменов предварительная «накачка», имеющая целью показать их ответственность перед коллективом и тренером или возможные последствия плохого выступления, приносят вред.

### **7.3. Психологическая подготовка непосредственно во время соревнований**

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование — форма словесных воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к встрече и в перерывах самой встречи.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании.

Секундирование начинается за 20–40 минут до начала встречи. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник — о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- рекомендации по наилучшей тактике с соперником;
- обсуждение наиболее вероятного течения встречи и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование состояния психической готовности к встрече.

Секундирование перед встречей и в перерывах между партиями (плюс во время тайм-аута) различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва необходимо изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно сказать спортсмену, что он делал успешно, а что требует коррекции. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед встречей. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера является едва ли не главным фактором. Главное — его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор — психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, — не самый лучший секундант. Не зря некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

Нужно всегда следить за выражением своего лица. Лицо же у спортсмена всегда должно выражать спокойствие.

Выходя к столу, спортсмену следует расслабить мышцы.

В перерывах между встречами теннисисту необходимо отвлекаться от соревнований, а в необходимых случаях анализировать свои действия, наметить дальнейший план, отдавать самоприказы.

Непосредственно в процессе соревнований тренер обязан воодушевить или успокоить спортсмена, если необходимо, и, возможно, дать некоторые указания.

#### **7.4. Постсоревновательная психологическая подготовка**

После соревнований тренер должен быть особенно внимательным к игроку, потерпевшему неудачу. Следует успокоить его, отвлечь от мыслей о прошедших соревнованиях. Резкие выражения, упреки в адрес проигравшего спортсмена или команды, как правило, не эффективны, потому что трудно себе представить человека, который не хотел бы добиться хороших результатов на соревнованиях. Однако самого резкого осуждения достоин спортсмен, неудачно выступивший из-за халатности, нарушения режима, ухода от борьбы, отступления перед преодолимой трудностью, грубости и т.п.

Итоги соревнований следует обсудить вместе с занимающимися, проанализировать причины успехов и неудач, наметить новые задачи, основные пути их решения. При этом следует указать каждому спортсмену на то, что он сделал хорошо, чего он не сделал в достаточной мере и что мешало ему добиться большего. Все это целесообразно проделать не сразу, а когда спортсмен успокоится.

### **8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. В Учреждении разработана система применения восстановительных мероприятий (таблица №21), которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица №21

#### **План применения восстановительных средств и мероприятий**

<b>№</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>
<b>1</b>	Рациональное питание:	В течение всего периода

	- сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	спортивной подготовки
<b>2</b>	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный 2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена
<b>3</b>	Фармакологические средства: 1. Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

## 9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Инструкторская и судейская практика проводится с целью подготовки учащегося к роли помощника тренера (спортсмена-инструктора) и судьи. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, уважение к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Инструкторскую и судейскую практику учащиеся проходят на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Подвижные игры — одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Основные разделы подготовки:

- индивидуальная работа технико-тактического плана со спортсменами;
  - проведение занятий в качестве тренера в ГНП и ТГ;
  - судейство командных соревнований;
  - ведение игр (секундирование) в качестве тренера на соревнованиях учащихся;
  - судейство внутренних соревнований Учреждения;
- Спортсмены должны:
- самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий по технико-тактической и физической подготовке;
  - уметь самостоятельно проводить (свою) тренировку по технико-тактической и физической подготовке (по индивидуальным планам);

- уметь самостоятельно проводить индивидуальную (свою) разминку и заминку;
- помогать младшим товарищам по спорту в совершенствовании техники (индивидуальная работа с младшими товарищами);
- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися;
- уметь проводить тренировочные занятия и соревнования по настольному теннису в ГНП и ТГ;
- принять участие в судействе командных встреч (уметь вести протокол командного матча);
- изучить все нюансы правил соревнований;
- уметь обучать технике игры в настольный теннис в ГНП и ТГ;
- уметь секундировать на соревнованиях учащимся ГНП, ТГ и ГССМ;
- уметь организовать и провести внутришкольные соревнования (в ГНП и ТГ) в качестве главного судьи.

## 10. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется врачом-физкультурным диспансером. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере.

Медицинское обследование в врачебно-физкультурном диспансере является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях — по направлению тренера.

Основными задачами медицинского обследования и врачебного:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач содержит несколько частных подзадач.

Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов:

- можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной и соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационные мероприятия;
- отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов:

- отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в настольном теннисе, то есть, соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;
- каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;
- соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности. Результаты обследования заносятся

во врачебно-контрольную карту, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки.

Итак, наличие данных врачебного контроля на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки игроков в настольный теннис, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

## 11. ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы (ТС), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №22).

Проведение ТС требует специальной организации. Для этого необходимо определить:

- цели тренировочного сбора;
- конкретные конечные ожидаемые результаты, которые предполагается достичь по окончании тренировочного сбора;
- условия проведения сбора (сроки и продолжительность сбора, сроки контрольных соревнований, материально-техническое обеспечение, количество спортсменов, спаррингов и тренеров, уровень спортивно-технической подготовки спортсменов, их возрастные и индивидуальные особенности);
- мероприятия — все то, что предполагается выполнить на сборе (количество тренировочных занятий по ТТП и ОФП, содержание занятий);
- систему контроля — мероприятия и показатели текущего, этапного и итогового контроля работы;
- управление — количество тренеров, их права, обязанности, диапазон руководства, система подчинения.

Таблица №22

### Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		НТ	ТЭ	ССМ	ВСМ
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	—	18	21	21
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	—	14	18	21
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	—	14	18	18
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	—	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					



2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	—	14	18	21
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	—	до 14 дней	до 14 дней	до 14 дней
2.3	Тренировочные сборы в каникулярный период	—	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год

## 12. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, проходящими спортивную подготовку, в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (таблица №23). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов Учреждения.

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица 23

### План антидопинговых мероприятий

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	согласно плану работы Учреждения
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3	Ознакомление с порядком		

	проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
<b>4</b>	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

## 1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки разработаны с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис (таблица №24).

Таблица №24

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» (настольный теннис)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние 1 – незначительное влияние.

Результатом реализации Программы на этапе НП является:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники настольного тенниса (спорт лиц с поражением ОДА);
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис (спорт лиц с поражением ОДА).

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе является:

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис (спорт лиц с поражением ОДА);
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

Результатом реализации Программы на этапе ССМ является:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Результатом реализации Программы на этапе ВСМ является:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Выполнение данных требований дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (спорт лиц с поражением ОДА);
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

## **2. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Тестирование по физической подготовке**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической

Скоростно-силовые способности	скамьи (не менее 4 раз)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)

### 3. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

#### Тестирование по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)

### 4. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

#### 1 – Спортивные результаты

Получить разряд «Кандидат в мастера спорта России».

#### 2 – Тестирование по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
	Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора

	(самостоятельно) (не менее 45 с)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 8 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 8 раз)

**5. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**1 – Спортивные результаты**

Получить звание «Мастер спорта России», мастер спорта России международного класса.

**2 – Тестирование по физической подготовке**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 28 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 9 раз)

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Перечень информационного обеспечения включает в себя список литературы (33 источника), перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса и перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 111 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 224 с.
5. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: Издательство Эксмо, 2004. – 448 с.
6. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 259 с.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
8. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. – 224 с.
9. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М.: Авангард, 2010. – 301 с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.

12. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159 с.
13. Игнатъева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
14. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: «Питер», 2000. – 512 с.
15. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб: «Питер», 2000. – 288 с.
16. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
17. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.
18. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.
19. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. Published by the International Tennis Federation, 1998. Printed in Canada.
20. Легенды отечественного настольного тенниса. – М.: Изд-во «УП Принт», 2010. – 256 с.
21. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 204 с.
22. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэня. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
23. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2009. – 144 с.
24. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980. – 60 с.
25. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990. – 47 с.
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
27. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
28. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.
29. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
30. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
31. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.



32. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеры о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.

33. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

## **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ**

1. <http://74tennis.ru> – МБУДО СДЮСШОР «Юпитер» по настольному теннису г. Челябинска

2. <http://74-sport.ru> – Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска

3. <http://chelsport.ru> – Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области

4. <http://minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

5. <http://ittf.com> – International Table Tennis Federation (ITTF, Международная федерация настольного тенниса)

6. <http://ettu.org> – European Table Tennis Union (ЕТТУ, Европейский союз настольного тенниса)

7. <http://ipttc.org> – ITTF Para Table Tennis

8. <http://ttfr.ru> – Федерация настольного тенниса России

9. <http://fpoda.paralymp.ru> – Федерация лиц с поражением ОДА

10. <http://olympic.ru> – Олимпийский комитет России

11. <http://paralymp.ru> – Паралимпийский комитет России

12. <http://paralympic.org> – International Paralympic Committee (IPC, Международный паралимпийский комитет)

## **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на тренировочный год формируется Учреждением на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области;

- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Управления по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Магнитогорска.